

# Heming-trening klokka 17.45 – 19.00 på torsdager

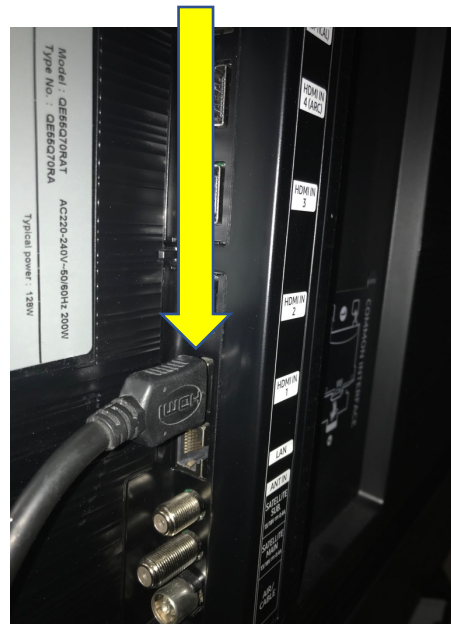
Instruksjonen viser hvordan du får treningen på TVen din.  
Den viser også hvordan du kan få lyden fra en egen høyttaler.

## 1. Kople hdmi-kabelen din mellom TVen og Macen

Sett den ene enden av hdmi-kabelen i TVen og den andre i PCen din.  
Ta ut hdmi-inntaket fra TV-boksen, og sett inn hdmi-kabelen i PCen.



Enden av  
hdmi-kabelen

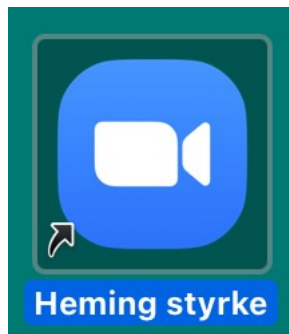


Hdmi-inntak bak på TVen

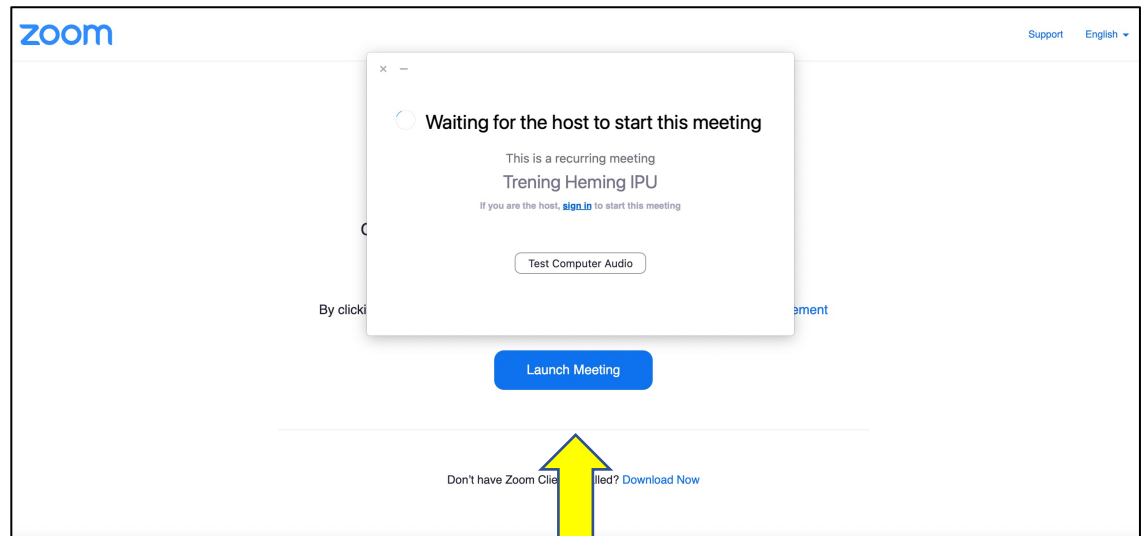
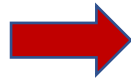


Hdmi-kontakten  
på PCen

## 2. Kople opp Zoom-trening



Trykk på  
ikonet for  
treningen på  
skrivebordet  
på PCen din.

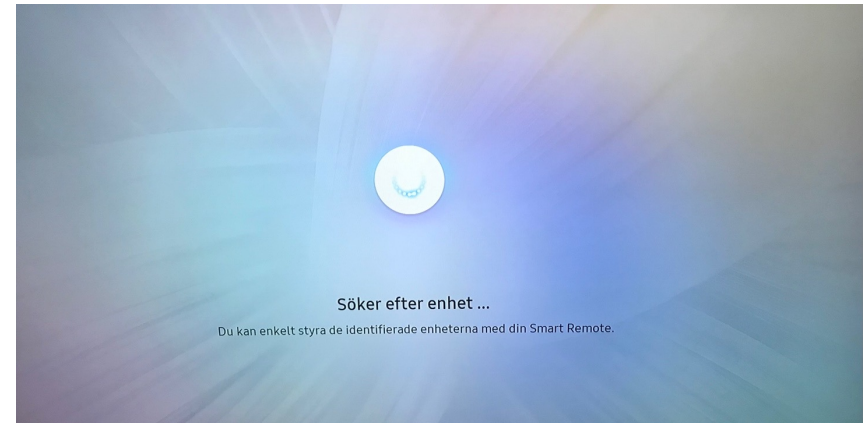


Sånn ser bildet på PC-skjermen din ut  
hvis ikke treneren har startet Zoom-treningen ennå.

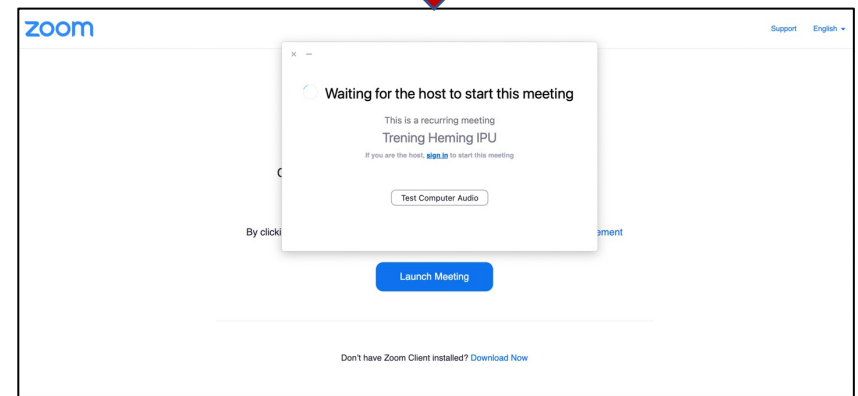
### 3. Kople TVen opp mot Zoom-treningen



Trykk på På-  
knappen på  
fjernkontrollen  
til TVen.



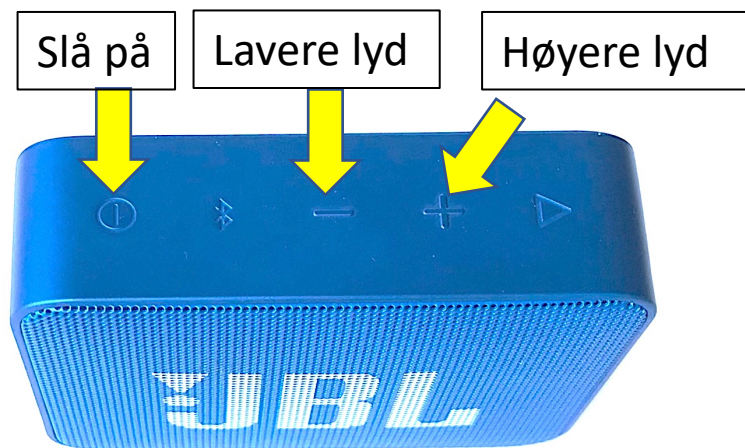
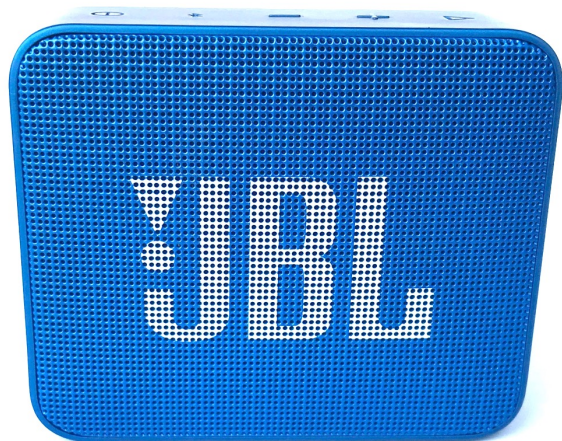
TVen søker etter signaler fra PCen din.



Så ser du det samme på TVen som på PCen.

#### 4. Bruke den blå høyttaleren

Husk at du må ha ladet opp høyttaleren eller kople den til strøm.



**God trening! 😊**